

|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|------------|-------------------------|--------|----------------------------------------|----------|-----------|--------------|-------|-------|------------|
| Школа      | МОУ "Средняя школа № 3" |        |                                        |          | Отд./корп |              | Дата  |       | 23.01.2026 |
| Прием пищи | Раздел                  | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо               | 282    | Запеканка рисовая с творогом, сметаной | 170      |           | 271,00       | 10,60 | 7,60  | 40,10      |
|            |                         | 53-19з | Масло сливочное (порциями)             | 10       |           | 66,10        | 0,10  | 7,20  | 0,10       |
|            | гор.напиток             | 54-3гн | Чай с молоком и сахаром                | 200      |           | 50,90        | 1,60  | 1,10  | 8,70       |
|            | хлеб                    |        | Хлеб пшеничный                         | 30       |           | 70,50        | 2,40  | 0,30  | 14,50      |
|            | фрукты                  |        | Фрукт (мандарин)                       | 100      |           | 38,00        | 0,80  | 0,20  | 7,50       |
|            | хлеб                    |        | Хлеб ржаной                            | 20       |           | 51,80        | 1,70  | 0,70  | 8,50       |
|            | Итого                   |        |                                        | 530      | 95        | 548,30       | 17,20 | 17,10 | 79,40      |
| Завтрак 2  | фрукты                  |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
| Обед       | закуска                 | 54-27з | Морковь отварная дольками              | 60       |           | 37,60        | 0,80  | 2,00  | 4,10       |
|            | 1 блюдо                 | 54-8с  | Суп гороховый                          | 200      |           | 116,80       | 4,20  | 4,00  | 15,90      |
|            | 2 блюдо                 | 367    | Птица в соусе с томатом                | 100      |           | 146,40       | 9,50  | 11,10 | 2,20       |
|            | гарнир                  | 54-1г  | Макароны отварные                      | 150      |           | 196,80       | 5,40  | 4,90  | 32,80      |
|            | напиток                 | 54-3хн | Компот из чернослива                   | 200      |           | 81,30        | 0,50  | 0,20  | 19,50      |
|            | хлеб бел.               |        | Хлеб пшеничный                         | 50       |           | 117,50       | 3,95  | 0,50  | 24,15      |
|            | хлеб черн.              |        | Хлеб ржаной                            | 30       |           | 77,70        | 2,55  | 1,00  | 12,75      |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | Итого                   |        |                                        | 790      | 95        | 774,10       | 26,90 | 23,70 | 111,40     |
| Полдник    | булочное                |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | напиток                 |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
| Ужин       | гор.блюдо               |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | гарнир                  |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | напиток                 |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | хлеб                    |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
| Ужин 2     | кисломол.               |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | булочное                |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | напиток                 |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            | фрукты                  |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |
|            |                         |        |                                        |          |           |              |       |       |            |